

## Amaranth Pfanne u Waffeln Glutenfrei u Sojafrei

Brot und Kuchen je separat erfasst

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).  
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

## Amaranth Pfanne u Waffeln

Amaranth Pfanne u Waffeln Glutenfrei u Sojafrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Amaranth Pfanne u Waffeln .....	1
Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F .....	2
Amaranth Nuss Bratlinge II M F .....	4
Amaranth Pfanne Vegan .....	5
Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei M F .....	5
Eierkuchen III 3 Ei M .....	6
Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F .....	7
Pfanne Vegan.....	9

Pfannenkuchen F .....	9
Pfannkuchen 2 Ei M F .....	10
Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F .....	11
Waffeln .....	13
Kerman Waffeln Vegan .....	13
Mähän Waffeln Vegan .....	14
Mais Pfannkuchen, für Armira F .....	14
Rezept II F .....	15
Rezept III F .....	15
gedeckter Maispfannenkuchen F .....	16
Neyt Waffeln Vegan .....	17
Robat Waffeln 3 Ei F .....	18
Tahrud Waffeln Vegan .....	18
Hinweis M .....	19
Hinweis Ei .....	19
Hinweis Vegan .....	19
Hinweis Curry .....	19
Hinweis, Zutaten.....	20
Hinweis Tomatenketchup.....	20
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	20
Hinweis F .....	20
Hinweis Margarine .....	20
Hinweis.....	20

## Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F

Glutenfrei



3 Portionen

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

150 g Amaranthkörner

1 Ei

2 El Buchweizen gem

## 2 El Gauda geraspelt

2 El grob gehackte Haselnüsse

Meersalz

5 Pfefferkörner gemörsert +

5 Korianderkörner gemörsert

Amaranthkörner

Butter zum braten ( Kokosfett )

Amaranth ins kochende mit gekörnte Gemüsebrühe Wasser geben, aufkochen lassen + bei geringer Hitze 30-35 min garen lassen, nach ca 30 min den Topfdeckel abnehmen.

Mehl, Käse, Nüsse, Salz , Pfeffer + Koriander zugeben + alles miteinander vermischen. Ca 10 min quellen lassen, Handtellergroße Backlinge formen + in Amaranthkörner wälzen + in heißer Butter braten lassen.

## Beilage:

3 Tassen Wasser

0,25 TI Kurkuma

1,5 Tassen Buchweizenkörner

## Beilage:

1 Blumenkohl

Wasser

## Milch

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

## Soße:

Gekochter Blumenkohl

## 0,5 El Butter

## 2 El geraspelten Käse

1 TI Senfkörner gemörsert

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Gewürzsalz

in drei Tassen heißem Wasser 0,25 TI Kurkuma + 1,5 Tassen Buchweizenkörner geben, aufkochen, klein stellen die Hitze, Deckel drauf + solange garen bis das Wasser fast aufgesogen, Hitze dann ausstellen + ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl auseinander nehmen, + im kochendem Wasser mit Milch  
1 Prise Zucker + 1 Prise Salz bissfest bis weich kochen lassen, nach Bedarf.

### Soße:

Ca 1/3 des gekochten Blumenkohl mit ca 100 – 150 ml Kochwasser, pürieren, Butter, Käse, auflösen lassen + mit gemörserten Senf- + Pfefferkörner + Salz abschmecken.

### Amaranth Nuss Bratlinge II M F

Glutenfrei u Eifrei



300 ml Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Amaranthkörner  
2 El Buchweizen gem

### 4 El Gauda geraspelt

2 El grob gehackte Haselnüsse  
1 Prise Meersalz  
5 Pfefferkörner gemörsert +  
5 Korianderkörner gemörsert  
2-4 El Wasser

Amaranthkörner  
Kokosfett zum braten

Amaranth ins kochende mit gekörnte Gemüsebrühe Wasser geben, aufkochen lassen + bei geringer Hitze 30-35 min garen lassen, nach ca 30 min den Topfdeckel abnehmen.

Mehl, Käse, Nüsse, Salz, Pfeffer + Koriander zugeben + alles miteinander vermischen, + Wasser, muss zusammen binden, man sieht es, ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner

vorsichtig wälzen + Kokosfett heiß werden lassen, Hitze reduzieren Bratlinge mit einem Pfannenwender ins heiße Fett gleiten lassen

Donnerstag, 4. Januar 2007. Hans60

### Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 Tl Curry +  
0,5 Tl Kurkuma +  
2 Tl Kreuzkümmel +  
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

### Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei M F glutenfrei



500 ml Milch  
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,

### 3 Eigelb oder mehr

1 Prise Meersalz  
1 Tl Zucker,  
200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis mit gem

100 g Amaranth mit gem  
0,5 TI Vanillepulver  
1 Apfel oder 2 Äpfel

### 3 Eiweiß oder mehr

1 Prise Salz  
50 g Zucker oder mehr  
Margarine zum braten

Milch mit Selters und Eigelb mischen, 1 Prise Meersalz, 1 TI Zucker, Buchweizen, Vanillepulver, Naturreis und Amaranth dazu und gut verrühren, 30 min Ruhen lassen,  
Äpfel mit oder ohne Schale um den Griebesch raspeln, dazu,  
Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig mit 50 g oder mehr Zucker steifschlagen lassen, mit den Äpfeln zusammen unter den Teig heben.

Margarine in zwei oder drei 20 cm Ø Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze auf Mittelstufe, und den Teig Schöpfkellenweise rein geben, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Februar 2009 Hans60

### Eierkuchen III 3 Ei M

0,5 L Milch  
0,25 l Selters

0,25 l Kefir

200 g Buchweizen gem  
100 g Reis gem  
100 g Amaranth gem  
100 Kichererbsen alles fein gem.  
3 Eier oder mehr  
je 1 Prise Salz + Zucker

alles miteinander vermischen  
30 min Ruhen lassen  
braten/backen

## Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F

Zutaten für 2 Portionen

1600 g Kartoffeln  
2 kleine Zwiebel(n)  
160 g Kichererbsen, fein gemahlene  
0,5 TL Senfkörner, gemahlen  
0,5 TL Pfeffer, gemahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz  
1 TL Schabziger, gemahlen

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgegossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
05.09.03 Hans60

Veränderung F



0,25 geriebene Muskatnuss  
500 g Quark, statt 400 g  
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, war ausgegangen.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +  
Tomatensoße

Hans

Montag, 5. Juni 2006

## Veränderung



Heute 1500 g Kartoffeln ( sind noch die alten )  
Eier\* entfielen, waren ausgegangen.  
0,25 geriebene Muskatnuss

500 g Quark, statt 400 g  
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, schmeckt uns besser.

Es wurden Bratlinge



Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten sie durch den Käse + Quark sowie Kichererbsen.  
wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Mais +  
Tomatensoße

## Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 Tl Curry +  
0,5 Tl Kurkuma +  
2 Tl Kreuzkümmel +  
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

## Pfannenkuchen F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
500 ml Mineralwasser o Milch

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TL Schwarzkümmel mit gem  
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

### Pfannkuchen 2 Ei M F

Zutaten für 3 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen  
150 g Getreide, verschiedene Sorten, Natur- Reis, Amaranth, Mais + Hirse gem  
6 Körner Pfeffer, mit dem Getreide mit mahlen  
0,5 TL Meersalz  
0,5 TL Salz (Gewürzsalz)

250 g Sahnequark oder anderen

2 Ei(er)

1 Apfel, mit Schale gerieben  
1 Dose/n Maiskörner, Abtropfgewicht 285 g

200 g bis 300 g Gouda, grob gerieben

Alles verrühren / vermischen + in eine 24 cm ausgefettete Bratpfanne geben, dann darauf noch geriebenen Gouda geben, + wer will ein wenig Paprikagranulat oder -pulver zur Zierde. Hohlraumdeckel, möglichst aus Glas, darauf geben. Abbacken bei ca. Stufe 1 von drei möglichen Stufen, ca. 60-80 min, man kann auch auf 1,5 gehen, dann ca. 40 min. Ein wenig braun von unten sollte es schon sein. Nach Gefühl, jeder Herd heizt anders.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
13.09.04 Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung



Anstelle Quark, 300 g Jogurt,

Anstatt 2 Ei, nur eins.

Zusätzlich eine Frühlingszwiebel

Hans

Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

4 EL Buchweizen +  
4 EL Maiskörner +  
4 EL Naturreis +  
4 EL Hirse +  
4 EL Amaranth +  
4 EL Linsen, rote +  
10 Körner Pfeffer, gemahlen  
250 g Äpfel

250 g Quark

150 g Ziegenkäse, grob geraspelt

1 TL Salz, (Gewürzsalz)  
1 TL Rohrzucker

2 Ei(er)

300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Öl (Rapsöl)

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten zusammen verrühren. Äpfel um den Griebsch rum abraspeln + Quark, Käse, Ei + Wasser zu der Mehlmischung geben, gut vermischen. In zwei mit Öl ausgestrichenen Bratpfannen geben, glatt streichen. Deckel drauf + bei Mittelhitze backen, nach ca. 35 min, wenn die Oberfläche beim antippen nicht mehr klebt, ein Brett oder ähnliches, auf die Pfanne legen, festhalten, umdrehen + den Kuchen vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen + noch 10- 15 min backen. Ist reichlich für zwei gute Esser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.02.06 Hans60

### Veränderung

Anstelle Ziegenkäse,

200 g Limburger Fettarm 9 %

statt in zwei Bratpfannen,  
in Auflaufformen, 1 x mit Deckel ein mal ohne Deckel  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 –50 min

Sonntag, 9. Dezember 2007 Hans60

## Waffeln

### Kerman Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Hirse+  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 TI Vollrohrzucker ,  
220 - 250 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Mir persönlich schmecken Tahrud + Neyt am besten, wenn sie auch zu süß waren., Vielleicht war ich bei den anderen schon zu satt !!!  
Aß diese während der Wartezeit....

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005 Hans60

## Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Mais +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
Vollrohrzucker , vergessen  
250 - 280 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser untermischen, die Wassermenge nach Gefühl,  
mit/bei frisch gem Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

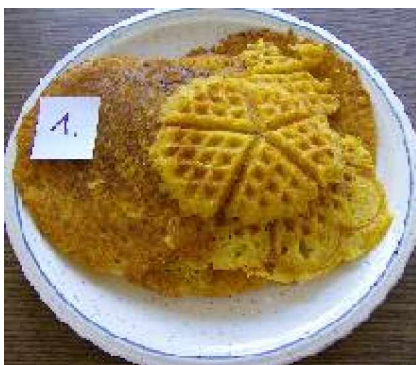
Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

## Mais Pfannkuchen, für Armira F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

### Rezept I



250 g Mais gem  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept II F



200 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept III F



200 g Mais gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Öl zum braten

## Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

## Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen – Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

## gedeckter Maispfannenkuchen F



1 Pfannkuchen +



eine dicke Scheibe frische Ananas,  
+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,  
drüber in Scheiben oder geraspelten Ziegenkäse + kurz  
im Backofengrill bei 250°C überbacken  
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden  
Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle  
fast gleich aus

Lg

Hans

Donnerstag, 31. August 2006

### Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirse +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel )  
210 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wasser-  
menge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.  
Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

## Robat Waffeln 3 Ei F



glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

### Für den Teig: ( Waffeln )

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
3 EL Amaranth, ganz +  
200 g Buchweizen, ganz +  
8 Mandel(n), bittere +  
32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### 3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

## Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
4 TI Vollrohrzucker ( zuviel)  
ein wenig Backpulver \*  
230 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,  
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,

aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 9. Juni 2011

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)